料理集

雑炊のポイント

- だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
- 具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
- 保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
  時間がたつとノリ状になります。

炊き込みのポイント

- 水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
- 具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
- 予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- 具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
- 水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

おかゆのポイント

- 保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
  時間がたつとノリ状になります。

●この料理集で使用しているカップは

お米……………1カップ　0.18L（約1合）

無洗米は無洗米用カップ……1カップ　0.17L（約1合）

その他の材料……1カップ　0.2L

●この料理集で使用している単位は

1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）

1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集に使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	15g
砂糖	3g	9g

ワンポイント

- だし汁は［市販の雑炊のもと＋水］でもおいしくできます。
- だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。
- すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

たまご雑炊

健康メニュー 雑炊
でき上がり目安:約6分

●1人分　約130kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……… 300g
だし汁（水＋粉末だし1袋）…… 400〜450mL
とき玉子………………………………… 1個

作りかた

①保温中の場合［切］キーを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②健康メニューの［雑炊］を選び［炊飯］キーを押します。
③できあがったら、とき玉子をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。

トマトとツナのリゾット風雑炊

健康メニュー 雑炊
でき上がり目安:約12分

●1人分　約300kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……… 300g
トマトの水煮（缶詰）………… 小1缶（200g）
ツナ（缶詰・ノンオイル）…… 小1缶（165g）
A ｛玉ねぎ（みじん切り）……………… 小½個
　　マッシュルーム（スライス）…… 6〜8個
　　バター……………………………… 20g
スープ（固形スープ1個をとく）… 500mL程度
塩・こしょう……………………………… 少々
パセリ（みじん切り）…………………… 少々

作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます
②保温中の場合［切］キーを押して保温を切り、残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
③Aとツナをのせ、健康メニューの［雑炊］を選び［炊飯］キーを押します。
④できあがったら、器に盛り、パセリを散らします。

ワンポイント

- 具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
- 市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

ひじき入り玄米ごはん

健康メニュー 玄米
でき上がり目安:約90分

●1人分　約460kcal

材料（4人分）

玄米………………………………… カップ3
A ｛油揚げ…………………………… 2枚
　　もどしたひじき……………………… 80g
　　にんじん（せん切り）…………… 60g
B ｛酒……………………………… 大さじ2
　　しょうゆ……………………… 大さじ1½
　　塩……………………………… 小さじ1弱
白いりごま……………………………… 少々

作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからBを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減します。
③Aをのせ、健康メニューの［玄米］を選び、［炊飯］キーを押します。
④炊きあがったら、ほぐして器に盛り、白いりごまを振ります。

（水位目盛図：玄米 4・3・2・1）

ワンポイント

- ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ！
- あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。

青菜がゆ

健康メニュー おかゆ
でき上がり目安:約70分

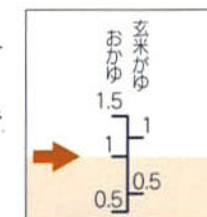
●1人分　約130kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……………………… カップ1
大根の葉またはお好みの青菜……………… 20g
塩…………………………………………… 少々

作りかた

①大根の葉はみじん切りにします。
②米は研いでから、「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、①を入れます。
③健康メニューの［おかゆ］を選び、［炊飯］キーを押します。
④炊きあがったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

（水位目盛図：おかゆ 玄米がゆ 1.5・1・0.5）

玄米あずきがゆ

健康メニュー 玄米がゆ
でき上がり目安:約120分

●1人分　約130kcal

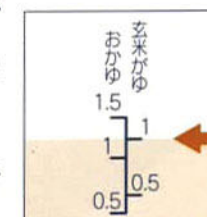
材料（4人分）

玄米……………………………………… カップ1
あずき……………………………………… 30g

作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆでて、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛1に水加減します。
③ゆであずきをのせ健康メニューの［玄米がゆ］を選び、［炊飯］キーを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

（水位目盛図：おかゆ 玄米がゆ 1.5・1・0.5）

料理集

麦とろごはん

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約55分

●1人分　約440kcal

材料（4人分）

米（うるち米）　カップ2
押麦…………　カップ1
山芋……………　250g
A｛だし汁…　カップ½／しょうゆ…　大さじ1／みりん……小さじ1｝
青のり粉…………　少々

作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。
②「分づき米」の水位目盛3に水加減し、約1時間浸します。
③健康メニューの炊き込みを選び炊飯キーを押します。

④Aを合わせます。
⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Aを少しづつ加えてのばします。（Aの量はお好みで加減してください。）
⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※麦の量は、お好みに応じてカップ½～1の間で調整してください。

ワンポイント
●トッピングは、オクラのしょうゆあえや、ねぎとわさび、たらこ、高菜炒めなどお好みのものを。

赤飯

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約50分

●1人分　約440kcal

材料（4人分）

米（うるち米）カップ½　ささげ……………　50g
もち米……　カップ2½　塩……………小さじ½

作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③①に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し、塩を入れてかき混ぜます。
④②のささげをのせ、健康メニューの炊き込みを選び、炊飯キーを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

ワンポイント
●ささげは、弱火で20～30分硬めにゆでてください。
●水加減したあとはすぐ炊いてください。時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。

野菜ピラフ

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約52分

●1人分　約460kcal

材料（4人分）

米（うるち米）……………………………　カップ2
A｛
小玉ねぎ（半分に切る）………………　4個
じゃがいも（1cm角切り）…………　中1個
にんじん（7mm角切り）…………　中½本
グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）……………………………………　3本
カリフラワー（小房に分ける）………　100g
ホールコーン（缶詰・水気をきる）…カップ½
グリンピース缶（缶詰・水気をきる）…カップ⅔｝
サラダ油……………………………………　大さじ2
チキンスープ………………………………　200mL
塩・こしょう………………………………　少々

ワンポイント
●野菜はミックスベジタブルやお好みの野菜を使ってもよいでしょう。

作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、Aをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあけておきます。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。
④炒めた米にチキンスープを加え「白米（無洗米）軟」の水位目盛2よりやや多めに水加減し、塩、こしょうをしてから よく混ぜます。
⑤②を上にのせ、健康メニューの炊き込みを選び、炊飯キーを押します。
⑥炊きあがったら、ほぐして器に盛ります。

ワンポイント
●合わせ酢は、好みにより調節してください。
●魚介類を使ったおすしは、甘さを抑えた〔合わせ酢A〕を、ちらしずし・いなりずしは甘めの〔合わせ酢B〕をおすすめします。
●合わせ酢は、お好みによりA・Bのどちらかを準備してください。

すしめし

炊き分け
白米

でき上がり目安:約45分

●1人分　約420kcal

材料（4人分）

米（うるち米）…　カップ3
昆布………………　15cm

〔合わせ酢A〕
酢……………　大さじ5
砂糖…………　大さじ1
塩…………　小さじ1弱

〔合わせ酢B〕
酢……………　大さじ5
砂糖…………　大さじ2
塩…………　小さじ1弱

作りかた

①下ごしらえ
昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。
②水加減
米を研いでから、「硬（すし）」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。
③炊き分けを白米にして炊飯炊き分けの白米を選び、炊飯キーを押します。
④酢をかける
炊きあがったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、お好みに合わせ、合わせ酢Aまたは合わせ酢Bを全体にかけて切るように混ぜます。
⑤冷ます
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

五目ちらし

炊き分け
白米

でき上がり目安:約45分

●1人分　約610kcal

材料（4人分）

干ししいたけ………　8枚
にんじん…………　30g
干ぴょう…………　30g
A｛だし汁……　カップ2／砂糖………　大さじ6／しょうゆ…　大さじ4／みりん……　大さじ3／塩……………　少々｝
れんこん…………　80g
B｛だし汁……　大さじ2／酢…………　大さじ2／砂糖………　大さじ1／塩……………　少々｝
えび……………　10尾
きんし玉子………　1個分
木の芽……………　10枚
ごま……………　大さじ2
桜でんぶ……………少々
紅しょうが…………少々
※他に「すしめし」の材料が必要です。

作りかた

①すしごはんは「すしめし」で作ります。酢は〔合わせ酢B〕にします。
②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
③②をAで汁がなくなるまで煮つめます。
④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通してBにつけておきます。
⑤えびは背わたを取り、殻をむいてゆでます。
⑥①に②とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。